

Sehr geehrte Damen und Herren,

Unser Newsletter für Sie: „Kurs halten“ im Februar 2010

Lebensweg - Motivation

Am Anfang steht Begeisterung, Euphorie und Hoffnung. Wir sind motiviert und guten Mutes, etwas in uns und unserem Leben zu verändern.

Schon ist der erste Monat 2010 vergangen. Die meisten Jahresgespräche mit Vorgesetzten und Mitarbeitern sind geführt und die Richtung im Job ist abzusehen. Auch im Privatleben ist wieder Alltag eingeleitet. Stellen Sie sich jetzt nicht die Frage: „Bin ich mir, meinen Zielen und Vorsätzen näher gekommen und noch treu? Läuft es in meinem Job und Privatleben so wie ich mir das wünsche?“



Manchmal ist ein kleiner Schritt ein großer Schritt. Und manchmal bedarf es für den ersten kleinen Schritt etwas Mut und jemanden, dem man vertraut und der einen bei der Hand nimmt. Ein Stück des Weges begleitet, bis man sich sicherer fühlt und alleine traut, weiter zu gehen. Dann merkt man vielleicht, dass es gar nicht so schwer war und dass man plötzlich statt auf dem Boden herum zu kriechen, wieder aufrecht gehen kann und aus dieser Perspektive viele Dinge anders aussehen. Man kann anfangen, frei zu atmen und ein Lächeln überkommt einen. Wie lange wir doch gezögert haben und wie einfach es doch war.

Wir, Thomas Lange Coaching & Consulting, nehmen Sie gerne an die Hand und begleiten Sie ein paar Schritte so wie es Ihnen gut tut. Lesen im folgenden Newsletter mehr zum Thema Karriereplanung = Lebensplanung

und Motivation.

Sollten Sie Unterstützung brauchen, kontaktieren Sie uns telefonisch unter 069 / 2424 9754 oder per E-Mail an info@thomas-lange.com und vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Coaching. Leiten Sie diesen Newsletter einfach auch an Ihre Freunde, Bekannte und Kollegen weiter.

Viel Spaß beim Entdecken Ihrer neuen vielfältigen Welt wünschen Ihnen

Thomas Lange und Sandra Maier

www.thomas-lange.com

Einmal nachgedacht

Karriereplanung = Lebensplanung

Schärfen Sie Ihren Blick für das, was *Ihnen* wichtig ist. *Jetzt* ist dafür der richtige Zeitpunkt, nicht morgen oder übermorgen. *Sie alleine* gestalten und verantworten Ihr Leben. In jedem Moment treffen Sie Entscheidungen mit unterschiedlicher Priorität und Auswirkung auf Ihren weiteren Lebensweg. Mit jeder Entscheidung schließen sich Türen und tun sich gleichzeitig neue Wege auf. Doch inwieweit lassen Sie sich fremd bestimmen? Haben Sie sich ernsthaft Gedanken über Ihre eigenen, persönlichen Bedürfnisse und Wünsche gemacht? Wie weit sind Sie davon entfernt?

Wer nicht weiß, wo er hin will, darf sich nicht wundern, wenn er nicht ankommt.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, holen Sie sich einen Stift und ein Blatt Papier und beantworten Sie in aller Ruhe folgende Fragen:

- Wo wollen Sie in 5, 10 und 40 Jahren sein?
- Was macht Ihnen Spaß? Kennen Sie Ihre Talente und Stärken? Welche sind es?
- Was lieben Sie an sich? Was begeistert Sie an Ihrem Job? Was erfüllt Sie im Privaten?
- Wovon träumen Sie? Was hindert Sie daran Ihre Träume zu leben?
- Was bereitet Ihnen Schmerz und Leid? Wollen Sie etwas dagegen unternehmen?

Wir hoffen, Sie haben die Fragen für sich ganz persönlich beantwortet. Prüfen Sie Ihre Antwort kritisch: Wenn Sie dabei in Gedanken Ihren Partner, Familie, Chef, Kollegen etc. eingebunden haben, gehen Sie die Fragen erneut durch und fragen Sie sich vor jeder Frage: „Was will *ich* denn eigentlich?“

Der Weg zu Ihrem Traumjob

Der Weg zu Ihrem Traumjob liegt in Ihnen: Bauen Sie Ihre Vision Ihres Lebens auf – Wohin soll Ihre Reise gehen?

1. Beginnen Sie mit einer Analyse Ihrer Ist-Situation: Wo stehen Sie? Wie könnte Ihr Profil lauten? Nach welcher Systematik haben Sie bisher Ihre Entscheidungen getroffen? Was sind Ihre eigenen Fähigkeiten? Was interessiert Sie? Welche Werte haben Sie? Lassen sich diese Interessen und Werte mit meinem derzeitigen Berufs- und Privatleben vereinen?
2. Entwerfen Sie Ihre ganz persönliche Work-Life Balance wie Sie sich Ihr Leben wünschen. Beziehen Sie dabei Ihre Karriere, Beziehungen, Gesundheit und Selbstverwirklichung ein. Vermeiden Sie Luftschlösser. Skizzieren Sie Ihren Traumjob. Kreieren Sie Handlungs- und Joboptionen. Erarbeiten Sie sich Ihre Chancen und treffen Sie Entscheidungen.

Wir bieten Ihnen dabei gerne unsere Hilfe an. Wir vereinen Wissen aus Berufspraxis und psychologisches Know-How. In einem Executive-Coaching arbeiten wir mit Ihnen an Ihren persönlichen Themen. Lesen Sie mehr unter www.thomas-lange.com.

Motivation als Schlüssel zum Erfolg

Wie motivieren wir uns?

Man könnte meinen, dass Erfolg, Leistung und die Verwirklichung unserer Träume Motivation genug sein sollte. Warum gelingt es uns dann nicht, motiviert zu sein? Schließlich ist Motivation kein Geheimrezept.

Unsere Strategie beim Aufstehen

Jeder Mensch greift in seinem Leben auf verschiedene persönliche Motivationsstile zu. Diese unterscheiden sich abhängig von der Situation. Hin und wieder wählen wir allerdings eine Strategie, die uns nicht wirklich weiterbringt.

Bereits morgens beim Aufstehen können Sie erkennen, welche Strategie Sie verfolgen. Vielleicht stehen Sie sofort mit dem Weckerklingeln auf und freuen sich schon auf eine frische Tasse Kaffee und ein leckeres Frühstück. Möglicherweise haben Sie schon den Kaffeegeruch in Ihrer Nase und sehen schon das leckere Rührei vor sich. Oder drücken Sie noch mal die Snooze-Taste, um sich noch 5 Minuten zu gönnen, bevor Sie Ihr warmes Bett verlassen und einen Kaffee kochen müssen. Draußen ist es noch dunkel und die Augen bekommen Sie auch noch nicht so richtig auf. Es ist einfach zu früh.

Chancen und Risiken von „Weg-von“ oder „Hin-zu“

Wir sprechen von zwei Motivationsrichtungen: Weg-von- oder Hin-zu-Strategie. Hin zu einer frischen Tasse Kaffee oder weg von dem kuscheligen Bett. Beide Strategien haben bei bewusster Anwendung Vorteile.

Viele sind sich Ihrer Strategien nicht bewusst und lassen sich zu oft in mit der falschen Strategie in die Falle treiben. Abhängig von der Sensibilität und Leidensfähigkeit ertragen wir bei einer „Weg-von“-Strategie Situationen bis wir mit Magenkrämpfen, Migräne, Herzschmerzen, Burn-Out-Syndromen zusammenbrechen und handeln erst dann. Oder wir laufen bei einer „Hin-zu“-Strategie völlig euphorisch und blind von einem Traum in den nächsten. Dabei erkennen wir mögliche Probleme nicht oder nicht rechtzeitig.

Zum Glück gibt es Methoden, um sowohl die „Weg-von“- als auch die „Hin-zu“-Strategie optimal einsetzen zu können. Denn dahinter steckt eine mentale Strategie, die jeder erlernen und für sich persönlich anwenden kann. Mehr über sich und Ihre Strategie können sie in einem Coachinggespräch mit uns erfahren. Werden Sie sich dem Nutzen Ihrer Strategie bewusst und entdecken Sie eine Strategie, die besser zu Ihnen passt.

Neues aus unserem Veranstaltungskalender

Rund um unsere Coaching-Events

„Erfolglos und Unglücklich? – Lösen Sie die Ursachen“

Noch Plätze frei für den Aufstellungstag im Februar am Samstag, 20.02.2010 von 10:00h bis 18:00h in unseren Räumen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mehr dazu erfahren Sie auf unserer Homepage unter <http://www.thomas-lange.com/Aufstellung>.

Persönliches Coaching

In einem persönlichen Coaching können Sie Ihr Anliegen vertrauensvoll mit Ihrem Coach besprechen. Wie wäre es mit folgenden Themen:

- „Mehr Stärke und Motivation im Beruf und Privatleben“
- „Mut zur Veränderung“
- „Kommunikation gezielt einsetzen“

Aktions-Gutschein "Warm-Up Coaching"

gültig bis zum 28.02.2010 für alle Interessierten, die uns noch nicht kennen

Weitere Events & Termine finden Sie auf unserer [Homepage](#).

Für Sie gefunden:

Forscher: Hirnstruktur beeinflusst sozialen Status auf www.focus.de

dpa, Fokus online, vom 03.02.2010

Copyright 2010

Zum Abbestellen des Coaching-Newsletters klicken Sie auf folgenden Link: http://www.thomas-lange.com/cms/?kat=31&subsie=1&cms_id=0&thanx_newsletter_delete&email=strohfeuer76@web.de#48.

Anbieterkennzeichnung:

Thomas Lange

Coaching & Consulting

Münchener Straße 37

60329 Frankfurt

Telefon: 069 - 2424 9754

E-Mail: info@thomas-lange.com

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß § 27 a Umsatzsteuergesetz: DE 260559120